Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Соревнования по плаванию. Их роль в спортивной жизни пловца.	Развитие выносливости.	1. Разминка: - ходьба на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте. 2. Кардио-тренировка: - велотренажер или - беговая дорожка 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	2 минуты 6-8 повторений 25 мин. 8 км. 6 км. 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. На пульсе не выше 150 уд. в мин. Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по баскетболу
в связи с неблагоприятными погодными условиями

22 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Васильченко В.И.
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья. -Воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести.	- Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом - Удерживание планки	10мин. 90 сек.- 3подхода 4раз- 3подхода 2подхода 30раз-3подхода -15мин. -1мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин.	Получение информации о задании и ее выполнении различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (Контакта, вайбер)
			- Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом	10мин. 90 сек.- 3подхода 6раз- 3подхода 3подхода 30раз-3подхода -15мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения,
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу,
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Пауэрлифтинг
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Зеленин А.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Принцип пирамиды. Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.		Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Отдых между подходами 50-60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Разминка		
			Глубокое приседание	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Боковые выпады	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Отжимание от пола узким хватом	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Отжимание от пола широким хватом	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Пресс, подъём туловища	15-20 раз, 3-4 подхода	
			Планка на локтях	20-30 сек., 3-4 подхода	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по футболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

22 февраля 2024 года

Вид спорта: футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2010-2011 гг. р.
Тренер-преподаватель: Зотов В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Свободный удар в мини-футболе Самостоятельное изучение материала	Укрепление здоровья обучающихся. Обучение техники и тактики футбола.		Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Бег на месте	3 минуты	
			Приседание	2 минуты 3 подхода.	
			Пресс на левый бок	2 минуты 2 подхода.	
			Махи ногами в положении сидя	2 минуты 3 подхода.	
			Бег в упоре лежа	2 минуты 3 подхода.	
			Упор лежа на руках, прыжки в лево и право	2 минуты 3 подхода.	
			Планка упражнение	2 минуты 2 подхода	
			Боковая планка с махом ноги	2 минуты 2 подхода	
			Жонглирование мяча левой и правой ногой	3 минуты 2 подходы	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по футболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

22 февраля 2024 года

Вид спорта: футбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2016 г.р.
Тренер-преподаватель: Зотов В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Свободный удар в мини-футболе Самостоятельное изучение материала	Укрепление здоровья обучающихся. Обучение техники и тактики футбола.		Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Бег на месте	3 минуты	
			Приседание	2 минута 3 подхода.	
			Пресс на левый бок	1 минута 3 подхода.	
			Махи ногами в положении сидя	1 минута 3 подхода.	
			Бег в упоре лежа	1 минута 3 подхода.	
			Упор лежа на руках, прыжки в лево и право	1 минуты 3 подхода.	
			Прыжки на скакалке	1 минута 3 подхода	
			Планка упражнение	1 минута 3 подхода	
			Боковая планка с махом ноги	1 минута 3 подхода	
			Пресс на правый бок	1 минута 3 подхода.	
			Прыжки на скакалке	2 минуты 3 подхода	
			Жонглирование мяча левой и правой ногой	2 минуты 3 подхода	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2006-2009 гг. р.
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала	Прыжковая тренировка.	Приседания	50 раз	Медленно приседаем, резко выпрыгиваем, в руки взять вес, можно бутылки с водой. Отдых 1 минута	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Выпада	40 раз	Ноги на ширине плеч, выпады поочередно. Отдых 1 минута	
			Выжигания	120	Прыгаем на носочках, ноги прямые, максимально быстро	
		Статическая тренировка, на укрепления мышц	Планка в упоре лежа	1 минута, 30 секунд	В упоре лежа, стараться не двигаться. Отдых 30 секунд.	
			Планка на локтях	1 минута	Опираясь на локти, стоим не двигаемся. Отдых 30 секунд	
			Планка с поворотами	24 раза	Стоим в упоре лежа, поворачиваемся в бок, упор на одну руку, вторую тянем вверх.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап 2014-2015 гг. р.
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы Учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Ознакомление с правилами на сайте ВФВ	Развитие прыжка	Приседания	30 раз	Ноги шире плеч, руки за головой в замке, спина прямая, приседания до 90 градусов в коленях. Отдых 1 минута.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Прыжки на скакалке	100 раз	У кого скакалки нет, прыгаем просто на носочках, в быстром темпе. Отдых 2 минуты.	
			Приседания с выпрыгиванием	25 раз	Ноги шире плеч, руки вдоль туловища, медленно приседаем и резко выпрыгиваем, руки выносим вверх. Отдых 2 минуты.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы Учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Методическое пособие № 10 на сайте ВФВ. Прыгучесть и прыжковая тренировка спортсменов.	Постановка рук и ног в стойке волейболиста.	Имитация нижней передачи, в стойке волейболиста, с шагом в сторону	30 раз	По 15 раз на каждую ногу. Делаем шаг в сторону, имитацию приема, руки в локтях соединены, возвращение в начальную стойку.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
		Укрепление мышц бедра	Статика согнув ноги	1 минута 30 секунд	Ноги сгибаем до угла в 90 градусов, стоим не двигаемся.	
		Укрепление грудных мышц, мышц спины	Отжимания широким хватом	40	2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 мин.	
		Скоростно-силовые качества	Выпрыгивания с приседа	25 раз	Медленно приседаем до 90 градусов и резко выпрыгиваем.	
			Скалолаз	20 раз	В упоре лежа ставим одну ногу вперед, другую назад, и меняем очередность ног в прыжке, выполнять в быстром темпе.	
			Отжимания узким хватом	25 раз	Выполнять в быстром темпе, грудью касаться пола.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Подъем ног лежа	15 – 20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Отжимание в упоре лежа (узким и широким хватом)	25-30 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Выпады вперед с отягощением	15 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, наклон и в стороны вперёд с отягощением	15-20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, сгибание рук с отягощением	25-30 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Стоя, разгибание рук с отягощением (Фр. жим)	15-20 раз, 5 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Планка боковая	30 сек. 45 сек. 30 сек. 45 сек.	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: этап начальной подготовки (свыше года)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Психологическая подготовка спортсмена. Самостоятельное изучение материала	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Скручивание	15-20 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Приседание с выпрыгиванием	20 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Выпады с отягощением	20 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Упр. «Альпинист»	45 сек., 60 сек., 45 сек. 60 сек.	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Подьем ног	30 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Планка	45 сек., 50 сек., 60 сек. 60 сек	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Отжимание (с хлопком)	10 – 15 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по баскетболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Кунгуров Д.А.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02.2024 г.	Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена	Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.	**Разминка**: общеразвивающие упр. **Основная часть**: - Упражнения на мышцы шеи, туловища, ног - Прыжки на скакалке - Передвижение приставными шагами влево, вправо назад - Прыжки на вертикальную ступеньку высотой 30 см - Имитация подбора мяча у щита вертикальные прыжки **Растяжка**	10 мин 3х100 прыжков 15 повторений в каждом напр. 3х20 прыжков 3х15 прыжков 10 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. до 60сек.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трёх лет)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Техника бега на короткие дистанции. https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html	Развитие силы и функции равновесия	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - вынос бедра из выпада; - разножка; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 12-15 раз 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	В момент выноса бедра вперед подниматься на стопе вверх. Выполнять в низком выпаде, активно работать руками. Колени поднимать до груди, без остановки	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: этап начальной подготовки (до года)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Техника бега на короткие дистанции. https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на стопе вверх на месте. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс (скручивания); - приседания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 5 кругов 8 раз 10-12 раз 15 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе.	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: этап начальной подготовки (свыше года)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Техника бега на короткие дистанции. https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html	Развитие скоростно-силовых способностей	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - прыжки в длину с места; - бег на месте в упоре; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 12-15 раз 5 по 20 сек 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Колени поднимать до груди, без остановки	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по шахматам
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями

22 февраля 2024 год

Вид спорта: ___шахматы_____
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Мировалов Э.Т.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала.	Восприятия, осмысления и запоминание материала изученного при участии в шахматных партиях на сайте «Li-chess».	Участие в турнирах, конкурсах, викторинах на сайте «Li-chess»		Анализ проведённых партий.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Осипов К.А.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Техническая подготовка. Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.	Развитие техники владения клюшки с шайбой	1. Разминка: 1) И. п. – основная стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 –наклон головы в лево,2 – и. п., 3наклон головы в право. 4 – и. п 2) И. п. – ноги врозь, руки опущены. Вращение плечевым суставом, на 1-4 4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 4 круговые движения в плечевом суставе назад. 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 4 вращения в локтевом суставе во внутреннюю сторону, 5-8 4 вращения во внешнюю сторону 2. Упражнения на технику владения клюшки с шайбой. https://www.youtube.com/watch?v=lntuxHSapFw&ab_channel=HockeyStigg%5BХоккейСтигг%5D	1 минута 6-8 повторений 6-8 повторений	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Поляков А.А.
(фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Изучение официальных правил соревнований по виду спорта - Хоккей	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1. ОРУ Бег, спортивная ходьба, прыжки, многоскоки. Гимнастика 2. Основная часть - Стоя на левой ноге, описать правой «восьмерку» в горизонтальной плоскости - Из положения сидя в группировке выпрямить ноги под углом вверх. Руки в стороны. Вернуться в исходное положение - В положении упор лежа переставлять руки как можно дальше вперед - И.П. лежа на животе – Лодочка - Из положения лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз поднимать ноги под прямым углом и опускать их (влево и право) 3. Заминка Растяжка, ранее изученными упражнениями	15 мин 35-40мин 25-30 раз 5 мин	Следить за дыханием и восстановлением Отдых между подходами не менее 30 сек между сериями 5 мин	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап (2010 г.р.)
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Поляков А.А.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.	Комплексное воспитание физических качеств, двигательных навыков	1.ОРУ Бег, спортивная ходьба, прыжки, многоскоки. Гимнастика 2.Основная часть - Отжимание с хлопком - Выпрыгивание из низкого приседа - Упражнения для мышц кора: лодочка, скрепка - из упора лежа в упор присев с выпрыгиванием из низкого приседа - приседание на одной ноге (пистолетики) 3. Заминка Растяжка, ранее изученными упражнениями	5-10 мин 15-20раз, 3 серии 5-10 мин	Следить за дыханием и восстановлением Отдых - между подходами не менее 30 сек, между сериями 5 мин.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Тхэквондо
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Снигирев Д.И.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Закрепление счета на корейском языке от 1 до 10.	Сохранение здоровья, развитие выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжка	Степовая разминка	3 подхода по 25 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения
			Прыжки на скакалке	3 подхода по 20 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	3 подхода по 15 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Отжимание от пола	3 подхода по 10 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Растяжка (шпагат продольный, поперечный)	3 подхода по 60 секунд	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лыжным гонкам
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
22 февраля 2024 года

Вид спорта: Лыжные гонки
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Снипич В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	Правила соревнований в лыжном спорте в Российской Федерации. Виды соревнований. Самостоятельное изучение материала.	Развитие силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - выпады; - подъем ног на пресс; - планка классическая; - выпрыгивания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 10 раз 2 по 5 раз 2 по 5 раз 1 по 20 сек 2 серии по 6 раз. 6-8 минут	Упражнения выполнять спокойно, без резких движений. Выпады выполнять с касанием пола коленом. Выполнять из полного приседа	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными погодными условиями
22 февраля 2024 года.

Вид спорта: Тхэквондо
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Филатов А.А.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
22.02. 2024 г.	История и развитие тхэквондо sport.wikireading.ru	Общая физическая подготовка	Прыжки на скакалке Махи ногами премые, круговые внутрь и наружу Отжимание от пола. Отработка базовых стоек и блоков Шпагат продольный и поперечный. Отработка пунсе. Индивидуально по присвоенным поясам	4 подхода по 40 секунд. В среднем темпе 6 подхода по 15 раз. 4 подхода по 20 раз. 4 подхода по 1 минуте на каждый шпагат. Каждое пунсе по два раза	Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.